

1年間の成長をふりかえりましょう

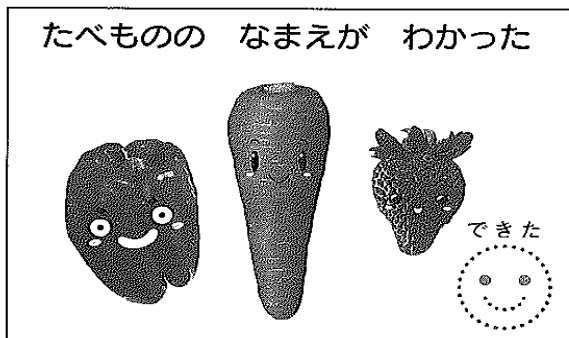
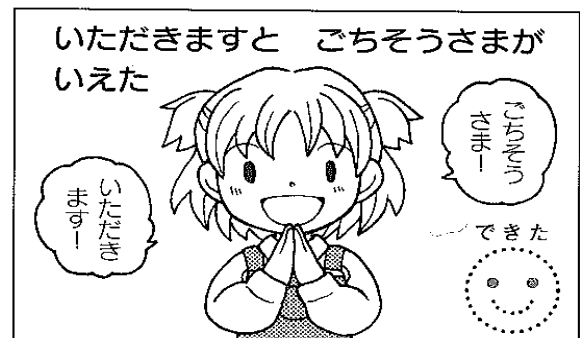
できるようになったことを ふり返ってみましょう

子どもたちは、1年間でできるようになったことが増えました。「食」に関することでは、食事のマナーに気をつけて食べられるようになった子や、苦手なものが食べられるようになった子など、さまざまです。

子どもたち自身が自分の成長に気づき、喜びを感じて自信につながるように、親子でふり返りをしてみませんか。



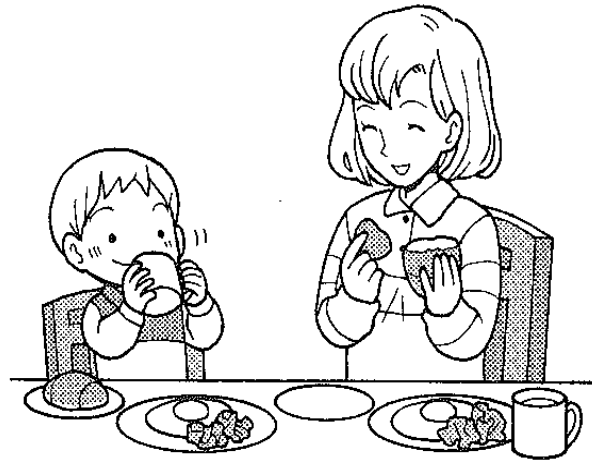
できたものには ☺ に いろを ぬろう





幼児期の子どもたちに大切な「食」

子どもたちにとって「食」を通じて経験したことは、体や心の成長に大きな影響を与えます。特に食事は、五感（視覚、聴覚、味覚、嗅覚、触覚）を使い、脳にさまざまな情報を送り、脳の働きを活性化します。そして人のかかわりや、思いやり、マナーなども経験することができます。まずは、子どもたちと楽しんで一緒に食事をしましょう。



出典：たのしくたべようニュース

～ 手を使っておいしく食べる ～



年齢に合わせた食具（スプーン・フォーク・お箸）選びはとても大切なことですが、時には離乳期のような「手づかみ食べ」をしてみましょう。自分の手で口に運び、香り、味、舌触りなどを感じると、苦手な物にも積極的に挑戦できるかもしれません。

にんじん、だいこん、きゅうりなどをスティック状に切ってディップソースにつけて食べてみよう！

簡単ディップソース

・みそ+マヨネーズ ・めんつゆ+マヨネーズ

😊 保育園の給食メニュー 😊

キャベツと竹輪のみそマヨ和え 作りやすい

材料：キャベツ	400g	分量
ちくわ	2本	
きゅうり	1本	
にんじん	50g	
みそ	小1	
マヨネーズ	大1	

給食のメニューから

キャベツのほかにも、だいこんやごぼう、ブロッコリーなど、いろいろな野菜に応用できます。

<作りかた>

- ① キャベツを2cmのざく切りにしてゆでる。
- ② にんじんをいちょう切りにしてゆでる。
- ③ きゅうりと竹輪は半月切りにする。
- ④ キャベツ・にんじんの水気を切りボウルへ入れる。③も入れる。
- ⑤ みそとマヨネーズを入れ、よく和える。
- ⑥ 出来上がり！！